

Xerrada sobre gimnàstica facial a càrrec d'Albert Gutiérrez, creador del mètode 'Gimnàstica i Tonificació Facial'



Dimarts 26 de maig, el Club Natació Granollers acull la xerrada sobre gimnàstica facial, a càrrec del mestre de cultura física i instructor de fitness i musculació, Albert Gutiérrez, creador del mètode 'Gimnàstica i Tonificació Facial'. Per facilitar l'assistència, es realitzaran dues sessions, a les 10:30h i a les 18:00h.

El mètode de gimnàstica i tonificació facial d'Albert Gutiérrez consisteix a aplicar una sèrie d'exercicis adequats a cada grup muscular de la cara, cap i coll. Segons Gutiérrez, els exercicis "no són massa complicats un cop assimilats, però es requereix de certa pràctica i de la tècnica adequada. Les mans les utilitzarem a manera de resistències, similar al que posem en pràctica quan exercitem qualsevol altra part del cos amb peses, amb la particularitat que aquí serem nosaltres mateixos els que oferirem la resistència, mitjançant la correcta col·locació de les mans i dits a la zona a tractar". Assegura que no són massatges, estiraments, exercicis isomètrics ni ganyotes forçades... "és realment un treball de musculació i de fitness".

La inscripció, que està oberta, és gratuïta.

Xerrada sobre els hipopressius a Els Gorchs

El Club Natació Granollers imparteix avui dimecres 20 de maig a les 19h a Els Gorchs Tennis & Pàdel de Les Franqueses del Vallès una xerrada sobre 'Abdominals Hipopressius i Activitat Física' a càrrec de Vanessa Rodríguez, trainer oficial RSF Hipopressius Marcel Caufriez i Low Pressure Fitness del Club Natació Granollers. La voluntat és donar a conèixer aquest mètode als socis d'aquest club esportiu, per a què l'introdueixin dins la rutina esportiva i així es beneficiïn de tots els avantatges que proporciona la tècnica, entre ells la gestió correcta de les pressions abdominals en les pràctiques esportives, a més a més de millorar la faixa

abdominal i el sòl pèlvic.

El Club Natació Granollers s'ha convertit en un centre referent pel que fa als hipopressius, essent un dels primers centres de Catalunya en introduir el mètode en les seves rutines i activitats esportives a través dels tècnics qualificats tant com pel creador del mètode Marcel Caufriez com per Low Pressure Fitness de Piti Pinsach i Tamara Rial, que són els màxims exponents de la tècnica a nivell mundial.

Per a més informació:

SARA RAMOS

Cap de comunicació

comunicacio@cnggranollers.org ^[2]

Telf. 93 870 45 99 - Extensió 131

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/esports/xerrada-sobre-gimn%C3%A0stica-facial-c%C3%A0rrec-d%E2%80%99albert-guti%C3%A9rez-creador-del-m%C3%A8tode->

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2015/05/imgidentitat_1.jpg

[2] <mailto:comunicacio@cnggranollers.org>